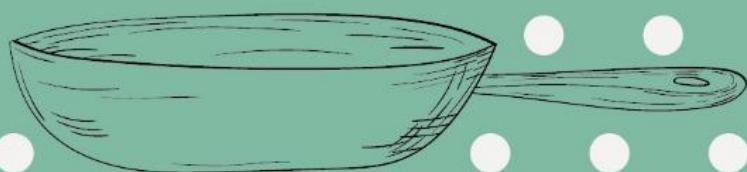




CULINÁRIA NA DEFICIÊNCIA VISUAL



TÍTULO:

Culinária na Deficiência Visual

EDIÇÃO:

Íris Inclusiva

LOCAL E DATA:

Viana do Castelo, fevereiro de 2026

Agradecimentos

À Margarida Borges, por nos desafiar com a ideia de criar este manual e por não desistir, em nenhum momento do processo, de nos encorajar!

À Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo, pela disponibilidade e generoso acolhimento da sessão de lançamento.

À Câmara Municipal de Viana do Castelo, pelo interesse e apoio a que já nos habituou.

Índice

Nota prévia do autor	7
1. Método utilizado	9
2. Fundamentos necessários para uma prática funcional	12
2.1. Conhecer a cozinha	12
2.2. Organização	14
2.3. Técnicas de confeção culinária	15
2.4. Conhecer os eletrodomésticos	17
2.5. Higiene	21
3. Treinos de competências	23
3.1. Orientação espacial	23
3.2. Transferência de líquidos	24
3.3. Transferência de sólidos	27
3.4. Cortar	30
3.5. Descascar	32
3.6. Treino específico	37
3.6.1. Utilizar Ovos	37
3.6.2. Untar formas	39

3.6.3. Embalagens e enlatados	40
4. Perguntas frequentes	43
5. Passar à prática	46
6. Receitas	49
Receita 1: Bolo de logurte	49
Receita 2: Pizza.....	53
Receita 3: Sopa	55
Receita 4: Salada Russa	58
Receita 5: Arroz seco	61
Receita 6: Massa Cozida.....	64
Receita 7: Omelete	66
Receita 8: Arroz caldoso (legumes, feijão ou tomate)	68
Receita 9: Frango Estufado	71
Receita 10: Massa à bolonhesa	74
Receita 11: Cachaço de porco no forno	77
Receita 12: Carne Grelhada	80
Receita 13: Fritos (Rissóis, panados, croquetes) .	82
Receita 14: Hambúrguer no pão.....	84

Receita 15: Lasanha.....	86
Receita 16: Bacalhau à Brás	90
Receita 17: Crumble de maçã	93
7- Notas Finais.....	96

Nota prévia do autor

Em 2014, quando iniciei a minha função como terapeuta ocupacional (TO) na Íris Inclusiva, tive a necessidade de pesquisar métodos de intervenção para treinar atividades de vida diária (AVDs) com pessoas com deficiência visual (DV). Essa pesquisa acabou por ser manifestamente infrutífera, visto haver pouca informação, nomeadamente no que diz respeito à área da culinária, tanto a nível nacional como mundial.

Neste documento, não se pretende uniformizar o método de treino das competências culinárias das pessoas com DV. Não se propõem soluções totais ou verdades absolutas. Partilho apenas as minhas ideias e estratégias, que fui construindo e testando ao longo de dez anos de experiência na área. Entre falhanços óbvios e sucessos inegáveis, dou a conhecer os principais métodos que me têm ajudado na promoção da autonomia na cozinha de várias pessoas com DV acompanhadas na Associação, com diferentes patologias, idades e experiências no âmbito da culinária. Enquanto algumas pessoas

nunca tiveram contacto com a cozinha, nem sequer conhecem utensílios ou equipamentos e necessitam de uma introdução muito básica, outras já foram competentes, mas perderam essa autonomia em razão da incapacidade visual adquirida e necessitam de repensar a abordagem à culinária.

O manual procura fornecer indicações que suportem um treino gradual de competências que permitam à pessoa com DV cozinhar a sua refeição de forma autónoma e segura. Trata-se, portanto, de um guia essencialmente prático, dirigido quer à pessoa com DV, quer à pessoa que vai ajudar durante o processo de treino em contexto real, daqui em diante denominada “facilitador”. Este irá dar algum suporte durante a fase de prática acompanhada, na medida do necessário, podendo ser um profissional, um familiar ou outra figura de referência.

Valter Santos

1.Método utilizado

Em contexto de intervenção no quadro da resposta social que a Íris Inclusiva tem em funcionamento, mais concretamente no âmbito do treino de AVDs por parte do terapeuta ocupacional, consideram-se diversas fases de treino.

Fase de Avaliação:

Nesta fase pretende-se conhecer a pessoa e identificar as suas capacidades e limitações de forma a adequar o treino de competências. É sempre importante conhecer o diagnóstico da visão, pois diferentes patologias podem estar associadas a diferentes restrições e formas de funcionamento visual.

A experiência prévia na área da culinária também influenciará o nível de desempenho e será decisiva para a definição de um plano de treino.

Fase de Treino de Competências:

Depois de identificadas as dificuldades de desempenho ou lacunas no conhecimento, é

definido, em conjunto com a pessoa, um plano de intervenção.

Fase de Prática Acompanhada:

Nas fases iniciais de treino de novas receitas, todo o processo é acompanhado, dando instruções quando necessário ou ajuda direta em alguns passos que possam ser mais difíceis. Poderá ser preciso recorrer a repetições ou treinos simulados para que o cliente perceba melhor as instruções e adquira novo conhecimento.

Quanto maior a autonomia, menor a intervenção do facilitador, que assume um papel gradualmente mais passivo.

Fase de Monitorização:

Após o domínio de todos os passos de uma receita, o facilitador passa a ter apenas um papel de observação, isto enquanto a pessoa identificar a necessidade da sua presença por questões de segurança ou motivação.

Fase de Autonomização:

Não se identificando intervenções relevantes do facilitador em três repetições, tendo sido todo o processo de confeção executado de forma autónoma, considera-se concluído o processo de aprendizagem.

2. Fundamentos necessários para uma prática funcional

2.1. Conhecer a cozinha

Por muito estranho que possa parecer, existem pessoas com DV que sempre estiveram à parte de uma cozinha. Uma das principais razões pode ser a superproteção por parte dos familiares próximos, que muitas vezes acabam por criar receios e inseguranças na própria pessoa: medo de se cortar, medo de se queimar, medo do gás, medo do forno, medo de queimar a comida, medo que não fique bem, medo de demorar muito...

O treino de AVDs na área da culinária provoca regularmente uma mudança de atitude por parte das pessoas com DV e dos seus familiares, acabando por convencê-las de que é possível alcançar autonomia na cozinha com um treino de crescente dificuldade. Essa autonomia deve ser atingida na cozinha da própria pessoa, e, sempre que possível, o treino de competências deve ser executado em

contexto real, ou seja, no local onde a pessoa necessita de ser autónoma.

Comecemos por explorar a cozinha:

- Identificar armários, prateleiras, despensas, gavetas, etc.
- Descobrir onde estão guardados todos os utensílios e ingredientes. Saber o que existe e onde está.
- Manipular as diferentes facas, garfos, colheres, panelas, descascadores, etc.
- Ter uma noção do espaço disponível e da posição relativa das diversas estruturas e eletrodomésticos.
- Assegurar a orientação espacial na divisão ou divisões a utilizar.
- Explorar vários ingredientes com recurso ao resíduo visual e à capacidade tátil.
- Manipular frutas, legumes, peixes, carnes, iogurtes, molhos, embalagens, todo o tipo de texturas dos alimentos que irão utilizar. É relativamente comum haver alguma repulsa a substâncias mais pegajosas, a líquidos, a cheiros, a texturas e, por vezes, a algo completamente não

expectável. Cada caso é único. Mas esta exploração é fundamental para dar a conhecer o mundo da cozinha e evitar futuras surpresas.

O nível de conhecimento inicial da pessoa com DV pode ser muito variável: por vezes desconhece por completo que utensílios existem; outras vezes sabe que utensílios há, mas não sabe bem o que são, onde estão ou, ainda, quais vão ser necessários. A autonomia na cozinha exige domínio sobre todos os pontos anteriores.

2.2. Organização

Ao iniciar a execução de uma receita, sugere-se uma leitura integral da mesma. Isso vai permitir ter uma ideia de todo o processo e organizar mentalmente os passos até alcançar o resultado.

De seguida, convém recolher todos os ingredientes e utensílios que vão ser necessários e organizá-los em cima das áreas disponíveis para a execução, sejam bancas de cozinha, mesas, tabuleiros ou outras áreas, de forma que não se percam objetos ou ingredientes ao longo do processo. A

organização é um aspecto fundamental para o eficaz desempenho. A partir daí deverá ser mais fácil ir acompanhando cada etapa. Quanto menos dúvidas do tipo: “onde é que coloquei a colher?” ou “onde está o sal?” surgirem, melhor. E vão surgir regularmente.

Quando for necessário descascar alimentos, recomenda-se a utilização de duas bacias: uma para colocar as cascas e restos, outra para colocar os alimentos preparados. Com frequência, deve-se vazar as cascas para o caixote do lixo.

À medida que os equipamentos ou ingredientes utilizados deixam de ser necessários, devem ser colocados num local que não interfira com a área de trabalho, tornando-a mais funcional e livre de objetos e confusão.

2.3. Técnicas de confeção culinária

Na abordagem da culinária enquanto treino de AVDs, é inevitável conversar sobre as preferências de cada pessoa. No geral, todos sabem que tipo de comida preferem. O problema surge frequentemente

na questão: “e como é que isso se faz?”. É preciso esclarecer que o termo “cozinhado” requer uma definição precisa. “Cozinhado” pode significar cozido, frito, assado, estufado, e nem sempre esses conceitos são claros para as pessoas com DV, geralmente por falta de oportunidade de experimentar ou por nunca ter surgido a curiosidade. Considera-se fundamental esclarecer que:

Cozer é o processo de cozinhar que envolve mergulhar alimentos em água a determinada temperatura e por determinado tempo.

Assar é o processo de cozinhar que envolve a colocação de alimentos num forno a determinada temperatura e por determinado tempo.

Grelhar é o processo de cozinhar que envolve a colocação de alimentos numa superfície quente, normalmente uma grelha ou frigideira, a determinada temperatura e por determinado tempo.

Fritar é o processo de cozinhar que envolve mergulhar alimentos numa gordura, normalmente óleo, azeite ou margarinas, a determinada temperatura e por determinado tempo.

Estufar ou guisar é o processo de cozinhar que envolve a colocação de alimentos numa calda, preparada anteriormente, a determinada temperatura e por determinado tempo.

Estes são os processos mais utilizados. Técnicas mais complexas ficarão para etapas mais tardias no processo de treino.

2.4. Conhecer os eletrodomésticos

Para que haja um desempenho autónomo, é necessário um bom domínio sobre os eletrodomésticos e utensílios que vão ser utilizados. É importante assegurar que todos os equipamentos são explorados, com recurso ao tato e/ou resíduo visual existente, antes das primeiras experiências e, se necessário, adaptados com referências táteis que ajudem à compreensão do equipamento.

No frigorífico e congelador, por exemplo, pode-se explorar o número de portas, conhecer as divisões interiores (como prateleiras e gavetas) e definir que tipo de alimentos ficam em que divisão.

A exploração de um fogão ou placa deve ser feita quer nas suas superfícies, quer nos seus botões ou manípulos, o que passa, por exemplo, por definir a quantidade de áreas disponíveis para cozinhar, assim como as suas diferentes dimensões: número de bicos de fogão ou áreas de indução. A associação do manípulo que controla cada um deles pode ser realizada com recurso a uma mnemónica para decorar as sequências. Apenas a título de exemplo, consideremos um fogão com quatro discos, dois mais próximos e dois mais afastados. Havendo quatro manípulos alinhados para controlar os discos, vamos assumir que os discos mais afastados são controlados pelos dois manípulos mais laterais e os mais próximos pelos dois manípulos centrais. Assim, o manípulo mais à esquerda controla o disco mais afastado à esquerda e o manípulo mais à direita controla o mais afastado à direita. Dos dois manípulos centrais, o esquerdo controla o disco mais próximo esquerdo e o manípulo direito controla o disco mais próximo direito.

Cada equipamento tem a sua configuração e estaremos dependentes da mesma. Embora possa ser confuso numa fase inicial, a tendência para compreender e dominar o equipamento aumenta ao longo do treino.

Quando os manípulos são rotativos, é necessário treinar o movimento de rotação para a esquerda e para direita, explicando em que sentido se coloca o lume mais forte ou mais brando e em que posição se desliga. Se for necessário, podem-se aplicar referências táteis nos manípulos e/ou face do eletrodoméstico para facilitar a tarefa. Quando o fogão/placa tiver funções digitais, será necessário explorar todos os botões e memorizar as funções correspondentes. Frequentemente, os botões produzem sons que ajudam a perceber o equipamento.

Por questões de segurança, é muito importante que o processo de desligar fique bem definido e aprendido.

Os fornos requerem também uma exploração prévia. No seu interior, deve-se perceber quais as diferentes

alturas a que podem ser colocados os tabuleiros ou grelhas e treinar os movimentos de colocação e remoção. Esses movimentos devem estar bem dominados antes da utilização do equipamento, com e sem luvas de proteção, para evitar acidentes futuros. Importa perceber as fontes de calor no interior do forno, normalmente superior e inferior, e como operar cada uma, assim como a existência ou não de ventoinha. Mais uma vez, explorar os comandos do aparelho, quer sejam botões digitais ou manípulos, bem como definir e treinar as sequências que vão permitir a utilização adequada. Existem ainda fornos inteligentes, que são controláveis por aplicações no telemóvel e que podem ser uma ajuda em alguns casos.

Por questões de segurança é muito importante que, tal como no fogão ou placa, o processo de desligar fique bem definido e aprendido.

No caso do micro-ondas, é igualmente importante explorar o interior e exterior do equipamento. No interior, verificar o volume disponível, para perceber que recipientes são elegíveis para utilizar, verificar

se existe função de grill e perceber de que forma é que a base roda sobre si mesma. No exterior, verificar os botões ou manípulos que vão permitir definir a intensidade do micro-ondas, o tempo de utilização e o funcionamento ou não do modo grill. Por último, explorar como se abre o micro-ondas, o que pode ou não envolver o pressionar de algum botão.

Também equipamentos como batedeiras elétricas, varinhas mágicas, picadoras ou robots de cozinha devem ser explorados. Verificar os diversos botões e suas funcionalidades, explorar as peças de encaixe (como se colocam e como se retiram) e treinar a sua utilização em contexto simulado. Para tal, recomenda-se montar e desmontar várias vezes o equipamento, treinar o movimento de ligar e desligar a ficha na tomada e colocar o equipamento no copo ou taça a utilizar.

2.5. Higiene

A higiene do espaço, utensílios e ingredientes é um fator muito relevante a ter em conta. Se por um lado

a DV faz com que este aspeto possa ser colocado em segundo plano, não se verificando um cuidado adequado, por outro existem situações em que o nível de alerta é máximo e a preocupação com a sujidade é tão exagerada que se torna inibidora. É, pois, importante dosear o cuidado com a questão da higiene.

Recomenda-se a realização de uma pesquisa inicial pela área de trabalho e, se necessário, uma limpeza prévia para assegurar um espaço higienizado.

Também no final de cada procedimento culinário, é importante salvaguardar a recolha de todo o lixo produzido, considerando restos e embalagens, tal como colocar todos os utensílios utilizados em local apropriado para limpeza ou proceder de imediato à mesma. No final, fazer uma passagem geral com produtos adequados.

Todo o processo de limpeza dever ser acompanhado nas primeiras vezes, até que a pessoa se sinta capaz de assegurá-lo de forma totalmente autónoma.

3. Treinos de competências

3.1. Orientação espacial

Em situações em que se verifique que a pessoa com DV tem dificuldade em orientar-se na cozinha, e/ou divisões envolventes, recomenda-se o treino de orientação previamente a iniciar o treino das competências culinárias.

Esse treino passa pelo reconhecimento de limites das divisões necessárias, principalmente a cozinha e, eventualmente, a despensa, arrumos ou sala de jantar, assim como as ligações entre as mesmas; a identificação de todos os locais relevantes da cozinha: onde se encontram o fogão, o forno, o frigorífico, a banca, a mesa e outros pontos de interesse; a identificação de todos os obstáculos existentes, como mobiliário, portas ou tapetes; o treino repetido dos trajetos mais eficazes e seguros entre os pontos anteriores.

Um exemplo de treino engloba: ir ao frigorífico buscar um ingrediente, colocá-lo na banca, ir à

despensa pegar num objeto e colocar o mesmo na mesa.

3.2. Transferência de líquidos

Praticamente transversal a todas as receitas, é a necessidade de medir e transferir líquidos entre recipientes. Seja água, vinho ou molhos, seja a transferência feita de um jarro, copo, chávena ou panela.

Estas competências nem sempre estão asseguradas e deverão ser testadas numa fase inicial, com os exercícios descritos de seguida. A descoordenação de movimentos característica da DV e o desconhecimento do processo são fatores limitantes. Após este teste inicial, deve-se debater quais as transferências feitas em segurança e com funcionalidade e quais aquelas que se deverão treinar por repetição, até se tornarem eficazes.

Ficam algumas sugestões de exercícios.

As duas chávenas de chá:

Pegue em duas chávenas de chá iguais. Encha uma com água. Sente-se à mesa, coloque um tabuleiro em cima da mesa e as chávenas sobre o tabuleiro. Transfira a água da chávena cheia para a vazia. O rebordo da chávena cheia deverá estar encostado e ligeiramente acima do rebordo da chávena vazia antes de se dar início à transferência. Repita este processo cinco vezes e avalie a quantidade de água que se foi perdendo, verificando o nível da água que vai diminuindo nas chávenas ou a quantidade de água que fica no tabuleiro. Quanto menos água se perder, maior a eficácia.

O mesmo processo pode ser treinado com recipientes de outros tamanhos, e entre recipientes de diferentes tamanhos, desde chávenas de café a jarros de água.

Deste treino também se obterão equivalências ao nível do volume que serão úteis mais tarde, como, por exemplo, saber que uma determinada chávena de chá é equivalente a três chávenas de café.

O Jarro e os copos:

Por cima de um tabuleiro, verta o conteúdo de um jarro cheio de água em diferentes copos ou chávenas. No final, volte a juntar o líquido todo no jarro inicial.

As panelas:

Coloque meio litro de água num copo medidor. Pegue em duas panelas do mesmo volume. Verta o meio litro de água do copo medidor para uma das panelas e coloque a outra dentro do lava-loiças da cozinha. Verta o conteúdo da panela com água para a panela vazia. Troque a posição das panelas e repita o processo cinco vezes. No final, volte a verter o líquido para o copo medidor e avalie a perda de conteúdo durante o processo. Quanto menor a perda, maior a eficácia. Treine o processo até a perda de volume ser mínima ou, pelo menos, aceitável. Pode repetir o treino com volumes maiores, como um ou dois litros, pois o peso das panelas e a inclinação necessária serão diferentes.

Esta técnica é válida também para a utilização de coador, quando é necessário reter o alimento sólido e drenar o líquido onde está inserido, como numa cozedura.

3.3. Transferência de sólidos

A capacidade de medir volumes ou pesos de ingredientes sólidos e de os transferir entre recipientes é fundamental para a execução de praticamente todas as receitas. Estas competências devem ser testadas numa fase inicial e treinadas caso não estejam adquiridas. A descoordenação de movimentos e o desconhecimento do processo são fatores limitantes.

Ficam algumas sugestões de exercícios.

Transferência de cereais:

Pegue em duas taças de igual volume e coloque-as num tabuleiro. Encha uma delas com cereais de pequeno-almoço. Com uma colher de sopa, transfira os cereais para a taça vazia. Avalie a quantidade de cereais caída no tabuleiro como indicador de

eficácia. Para uma avaliação mais exata, pode contar 100 cereais antes de os colocar na primeira taça e, no final, contar o número de cereais na segunda taça. O número final de cereais determina a percentagem de sucesso: 93 cereais correspondem a 93% de eficácia na transferência. A estratégia de pesagem de 100 gramas de produto é também aplicável.

O mesmo exercício pode ser executado com matérias mais pequenas, como massas, grãos de arroz, farinha ou açúcar, e utilizando diferentes tamanhos de colher (de sopa, chá ou de café).

Transferência de uma embalagem para um recipiente:

Regularmente, é preciso medir volumes de sólidos, como arroz, farinha, ervilhas ou outro legume embalado, e será muito demorado fazer essa transferência com o auxílio de uma colher. Transferir diretamente da embalagem é muitas vezes mais prático, mas acarreta algumas dificuldades.

Recomenda-se que o treino seja realizado com um

pacote de massa, tipo cotovelo, ou macarrão e uma chávena de chá.

Segurando o pacote de massa, identifique a parte que está aberta ou abra um dos cantos superiores. Com a chávena em cima de uma superfície plana, coloque a face lateral do pacote em contacto com o rebordo da chávena, de modo que a abertura fique diretamente acima da chávena, iniciando depois a inclinação do pacote para que o conteúdo vá caindo no interior da chávena. A inclinação da embalagem pode ser feita com uma ou duas mãos, mediante a confiança do utilizador. Com uma das mãos vá verificando quando o conteúdo se aproxima do volume máximo da chávena, colocando um dos dedos dentro do recipiente. Como segurança, e de forma a prevenir a sujidade, pode-se fazer este exercício em cima de um tabuleiro. O mesmo exercício pode ser executado com outros alimentos sólidos, como farinhas, açúcar e frutos secos, ou até com areia.

À medida que se vai ganhando experiência, torna-se possível estabelecer equivalências de volume ou

pesos, simplificando algumas das experiências culinárias. Por exemplo: o volume de uma chávena de café de arroz é, normalmente, a medida individual a utilizar. Sabendo que um determinado copo ou tijela permite receber três chávenas de café de arroz, podemos passar a usar esse recipiente quando cozinhamos para mais pessoas. O mesmo será válido para diferentes medidas, como gramas, colheres, litros ou outras.

De forma a simplificar as medições procurou-se neste manual converter as medições em colheres ou copos de determinado ingrediente. Colheres de chá, colheres de sopa, chávenas de café ou copos de vinho serão usuais como referências de medição. Existem ainda copos medidores ou balanças eletrónicas falantes que podem ser uma ajuda na cozinha.

3.4. Cortar

A utilização da faca é fundamental para a autonomia da pessoa com DV na cozinha. Devem estar

reconhecidas as várias facas existentes, de diferentes tamanhos e diversas funções.

No processo de corte a mão dominante pega na faca enquanto a mão não dominante pesquisa o espaço de trabalho e estabiliza o alimento a partir. O corte deve ser feito assegurando que o trajeto da faca não intersecta a mão de suporte. Depois de estabilizado o alimento, coloca-se a faca em cima do mesmo e a mão de suporte por cima da faca.

Pode-se usar o corte tipo guilhotina, em que a faca é pressionada verticalmente sobre um alimento rijo, como batata ou cenoura; ou corte deslizante, em que a faca é deslizada para a frente e para trás enquanto pressionada contra um alimento com maior elasticidade como carne ou pão.

Por vezes, torna-se difícil perceber as dimensões dos alimentos a cortar e dos pedaços já cortados. “Já cortei tudo?”; “Este pedaço está muito grande?”; “Onde está o resto da batata?”

De forma a evitar dúvidas, recomenda-se o recurso ao método das metades, que também pode ser utilizado nos momentos de alimentação.

Imaginemos uma batata. Numa base de corte, corta-se a batata em duas metades. Uma das metades é colocada de parte enquanto se trabalha a outra. A metade que se vai trabalhar volta-se a cortar a meio, ficando com dois quartos. Reserva-se um dos quartos de batata enquanto se corta o outro quarto a meio, formando dois oitavos. E assim sucessivamente, até se obter pedaços dos tamanhos desejados. Em seguida, regressa-se ao quarto de batata reservado e repete-se o processo. Terminando, regressa-se à metade reservada e repete-se todos os passos já descritos.

O mesmo é válido para todo o tipo de ingredientes a cortar, desde cenouras a pedaços de carne.

3.5. Descascar

A técnica de descascar é outro processo fundamental na culinária, sendo muito utilizado com diferentes produtos: batatas, cenouras, curgetes, cebolas, alhos, etc.

A pessoa com DV pode ter já experiência e uma preferência quanto a utensílio e método. Quando

não tem, recomenda-se a experimentação de três tipos de utensílios.

Com faca:

Escolha uma faca de tamanho adequado e treine, descascando uma batata de tamanho médio.

Sugere-se que se cortem os topos da batata. De seguida, tente cortar uma tira de casca, o mais fina possível, que venha do topo à base. Tente identificar a diferença de textura entre a tira descascada e a restante batata e utilize essa mesma tira como referência para cortar a tira de casca seguinte, e assim sucessivamente até a batata estar completamente descascada. Em alternativa, pode cortar uma tira contínua em redor da batata, começando no topo superior e terminando no inferior, enquanto roda a batata. No final, verifique (com o resíduo visual disponível ou de forma tátil) a existência de pedaços de casca que possam ter ficado por retirar. Numa fase inicial, é normal as tiras de casca serem muito grossas, o que, naturalmente, vai melhorando com o treino.

Com descascador tipo faca:

Este descascador tem uma pega semelhante à da faca. A disposição da lâmina impede cortes demasiado volumosos, sendo todos os pedaços de casca de espessura relativamente semelhante. O processo é o mesmo: retirar tiras de casca desde o topo superior até à base.

Com descascador tipo lâmina da barba:

Como com qualquer descascador, a espessura de cada porção de casca a retirar é uniforme. Neste utensílio, as pegas a utilizar são diferentes: o descascador segura-se como uma gilete, pressionando a lâmina contra o lado da batata na parte superior e fazendo um movimento descendente que retira uma tira de casca. Repita o processo ao redor da batata.

Destacam-se, também, alguns casos específicos.

Cebola:

Se vai aprender a cozinhar, prepare-se para dominar cebolas. Quase tudo começa por descascar e cortar cebola!

A casca da cebola é retirada manualmente, sendo constituída por várias camadas secas a cobrir um interior mais fresco e humedecido. Para descascar, recomenda-se a seguinte técnica: comece por identificar as duas extremidades da cebola, que têm uma textura diferente. Com uma faca, corte uma das extremidades da cebola transversalmente. Com recurso ao tato, identifique, no local do corte, várias camadas de casca que devem ser retiradas com movimentos no sentido descendente, até alcançar a parte interior.

Depois de descascada, a cebola é normalmente cortada, seja em rodela ou meias-luas, ou picada.

Para cortar em rodela é necessário identificar os topos da cebola e depois fazer cortes paralelos que atravessem a cebola, sem nunca atravessar as

extremidades. Para cortar em meias-luas, faça um corte a meio da cebola que passe pelas duas extremidades. De seguida, coloque uma das metades em cima da base de corte com a face plana virada para baixo, de forma a ficar estável. Faça cortes paralelos no sentido das fibras de cebola, de um topo ao outro, começando no lado da mão que segura a faca. Cada corte resultará numa meia-lua. Esta técnica requer algum treino, demonstração e supervisão inicial.

Para picar a cebola, recomenda-se o uso da técnica das meias-luas, mas acrescentando cortes transversais em cada meia-lua, obtendo assim pequenos pedaços.

Alho:

O alho seco é adquirido normalmente em cabeças de alho com a forma arredondada, constituídas por vários gomos, chamados “dentes de alho”, que podem ser separados. São estes dentes de alho que vão ser utilizados na culinária. A camada exterior é normalmente seca e necessita de ser retirada.

Recomenda-se o corte das duas extremidades do dente de alho, seguido de um corte que vá de uma extremidade à outra, permitindo retirar a camada periférica.

Após descascado, o alho deve ser cortado conforme a receita a executar, normalmente em pequenas rodela ou picado.

Em assados ou em temperos, pode ser utilizado com casca e até esmagado com a mesma.

3.6. Treino específico

3.6.1. Utilizar Ovos

Outro alimento frequentemente utilizado é o ovo. Usado para bolos e outras sobremesas, para omeletes e polmes, ou consumido sozinho, o ovo é um alimento muito versátil que requer diferentes abordagens consoante o objetivo da receita. Seguem-se exemplos.

A única forma de cozinhar o ovo em que a casca não é partida previamente é cozê-lo. Para isso, coloque o ovo em água a ferver entre 7 e 12 minutos

e retire a casca após arrefecer um pouco. Os minutos de cozedura definem o grau de densidade da gema, ficando mais sólida a cada minuto que passa.

As restantes utilizações envolvem partir o ovo em cru, tendo acesso ao conteúdo interior: a gema e a clara, que em certas situações poderão necessitar de ser separadas.

O método mais usual de partir um ovo envolve bater com a sua casca com força controlada numa superfície dura, permitindo a formação de uma abertura na parte da casca virada para baixo, onde se colocam as extremidades dos dois polegares, que puxam a casca em direções opostas de forma a abrir o ovo a meio e derramar o conteúdo interior numa taça. Serão perceptíveis núcleos amarelados ou laranja mais densos, as gemas, em suspensão numa substância mais viscosa e translúcida, a clara.

Para fazer uma omelete ou tortilha, os ovos devem ser batidos com um garfo ou batedor até formar uma substância homogénea alaranjada, pronta a ser cozinhada.

O ovo estrelado, ou frito, é partido diretamente para o interior de uma frigideira com um fundo de óleo já quente, ocorrendo a solidificação rápida do perímetro do ovo, a clara, e posterior cozedura do seu interior, a gema.

Separar a gema da clara nem sempre é fácil e deve ser feito na altura da quebra do ovo, de forma individual, derramando o conteúdo numa das mãos que estará por cima do recipiente e procurando manter a gema na palma da mão enquanto a clara escorre para o recipiente. A gema é então colocada noutra taça. Como qualquer outra técnica, requer algum treino.

3.6.2. Untar formas

Untar uma forma significa cobri-la com uma gordura e farinha, para que a massa de bolo ou tarte que vai cozer não fique colada. Normalmente, utiliza-se um pedaço de margarina ou manteiga e, com a mão, passa-se em todo o interior da forma. Pode ser também usada a margarina amolecida ou o óleo, com a ajuda de um pincel de cozinha. Após ter sido

aplicada a gordura, polvilha-se o interior da forma com farinha até estar completamente coberta.

Em formas planas, pode-se aplicar uma folha de papel vegetal no interior. Em alternativa, pode-se utilizar uma forma de silicone.

3.6.3. Embalagens e enlatados

Vários alimentos processados são adquiridos em diferentes embalagens, muitas vezes anunciadas como tendo “abertura fácil”, sendo necessário perceber como se abrem e como se manipulam para aceder ao conteúdo. É muito comum o formato tetrapak, vulgarmente associado aos pacotes de leite, normalmente na forma de paralelo, de tamanhos e volumes diferentes, desde os 200 ml até 1 litro. Neste formato, é possível adquirir uma grande variedade de alimentos ou ingredientes: leite, sumos, vinho, polpa de tomate, natas, molho bechamel, etc.

Alguns pacotes, geralmente com conteúdo líquido, têm, na face superior, uma tampa de rosca que permite abrir e voltar a encerrar a embalagem. Os

que não têm rosca deverão ser abertos com o auxílio de uma tesoura. Deve-se procurar o terço superior das faces laterais do tetrapak para encontrar umas dobras salientes coladas à embalagem. Em seguida, destacar essa dobra, de um dos lados ou de ambos, puxar para cima e procurar espalmar o topo da embalagem. Após esse passo, faz-se com a tesoura um corte no canto superior espalmado, permitindo verter o conteúdo para o recipiente desejado.

Outros alimentos vêm conservados em embalagens metálicas completamente encerradas: os enlatados. Essas embalagens podem ter várias formas e conter diversos tipos de alimentos. As duas embalagens mais frequentes são: as com forma de paralelo, com cantos arredondados e dois dedos de altura, frequentemente associadas a conservas marítimas; e as latas cilíndricas, pequenas ou grandes, onde se pode encontrar alimentos como ervilhas, grãos de milho, cogumelos, feijão cozido, leite condensado, fruta em calda, entre outros.

A abertura destes enlatados é feita, a maior parte das vezes, com o auxílio de uma argola de metal existente no topo da embalagem e fixa num ponto. Deve-se colocar a embalagem em cima de uma superfície, estando a argola de abertura virada para cima e do lado mais afastado em relação ao utilizador. Segurando as laterais da embalagem com a mão não dominante, levanta-se a argola de abertura com a mão dominante até se sentir uma quebra de resistência acompanhada por um som metálico, o que indica que a lata foi aberta. De seguida, coloca-se o dedo indicador na argola e puxa-se na direção oposta ao local que foi aberto, fazendo com que a tampa da lata seja completamente retirada.

Da versatilidade destas embalagens surge a inconveniência de se poderem confundir ingredientes, sendo impossível distinguir o alimento pelo formato. Renova-se a recomendação de organizar a despensa, para evitar confundir um pacote de polpa de tomate com um sumo de fruta ou uma lata de milho com uma de leite condensado.

4. Perguntas frequentes

Como saber que a água está a ferver?

Muita informação importante será obtida com a crescente experiência.

Esta informação em particular pode ser obtida de forma auditiva. A água a ferver faz um som borbulhante facilmente identificável.

Frequentemente, também a tampa da panela treme com o borbulhar da água e permite perceber que a temperatura está próxima dos 100°. Em jarros elétricos, o próprio equipamento desliga-se quando atinge essa temperatura.

Como saber que os alimentos já estão cozinhados?

Esta questão surge em diversas situações: num estrugido, num assado, em legumes cozidos...

Verificar o ponto de cozedura de um alimento sem recurso à visão obriga a uma avaliação tátil, que, frequentemente, não é eficaz ou segura. Assim, resta o método de temporização do processo. No entanto, o tempo de confeção terá muitas variantes,

como a potência dos equipamentos ou os utensílios utilizados. Por exemplo, diferentes panelas demoram tempos diferentes para atingir o mesmo ponto de confeção.

O conhecimento nesta matéria vai sendo aprimorado com a experiência e com a repetição das receitas. Após um período inicial de tentativa e erro, torna-se perceptível quanto tempo é necessário, num determinado equipamento e a certa potência, para que um alimento específico fique no ponto desejado. A utilização de equipamentos diferentes do usual determina, naturalmente, alterações nos tempos de confeção.

Tratando-se de massas, arroz ou legumes cozidos, pode-se sempre retirar uma amostra com um garfo ou colher e avaliar o estado de cozedura através de prova direta.

De forma a medir os tempos de cozedura poderá recorrer a temporizadores de cozinha, que poderão ser adaptados com referências visuais e tácteis, ou o cronómetro do telemóvel.

Como distinguir as especiarias e ervas aromáticas?

Existem variadas especiarias disponíveis e, normalmente, são guardadas no mesmo local da cozinha. De um modo geral, distinguem-se pelo seu cheiro, mas podem-se confundir, nos casos de baixa visão, pela cor. Visualmente, é difícil distinguir a canela dos cominhos, assim como o açafrão do caril e os orégãos do alecrim, entre outros casos. Assim, recomenda-se a utilização de recipientes diferentes, em tamanho, forma ou material, para cada uma das especiarias. Existe também a possibilidade de etiquetar os recipientes com um tamanho de letra acessível, com braille ou com o recurso a um código QR.

5. Passar à prática

Não vale a pena ter ilusões. Não se vai criar uma obra de arte gastronómica na primeira experiência!

O primeiro ovo que se tentar partir não vai correr como esperado. O segundo vai correr melhor. As próximas dezenas de tentativas serão gradualmente mais fáceis, com acidentes pontuais.

Sugere-se que o processo de treino de competências culinárias siga um conjunto de receitas com grau crescente de complexidade, permitindo introduzir novas técnicas enquanto se treina as já aprendidas. As receitas devem ser treinadas mais do que uma vez, para que se possa identificar dificuldades e apresentar soluções antes de introduzir um novo desafio. Recomenda-se que nas primeiras tentativas se elabore a receita na companhia do facilitador, que vá garantindo a segurança do processo e que ajude a identificar obstáculos. Gradualmente, esse apoio deve ser retirado. Pontualmente, convém regressar às receitas iniciais, de forma a relembrar todo o

processo e aferir as competências entretanto desenvolvidas.

Sugere-se a seguinte sequência de receitas, que permitem explorar diferentes áreas de desempenho e desenvolver várias competências:

1. Bolo de iogurte: Contacto com vários ingredientes sólidos e líquidos e treino de medições e de transferências de volumes.
2. Pizza: Contato com ingredientes manipuláveis, gestão de espaço e perceção de limites dos objetos.
3. Sopa: Contacto com variados legumes e treino de técnicas de descasque e corte.
4. Salada russa: Contacto com variados legumes e treino de técnicas de descasque e corte.
5. Arroz seco: Execução de refogados e gestão do tempo de cozedura.
6. Massa cozida: Domínio da técnica de cozedura.
7. Omelete: Utilização da frigideira e manipulação de alimentos com utensílios.

8. Arroz caldoso (legumes, feijão ou tomate): Criação e gestão de caldas.
9. Estufado de frango: Execução de técnicas base para cozinhar estufados.
10. Massa à bolonhesa: Execução de técnicas base para cozinhar estufados.
11. Assados: Conhecimento do forno, preparação de temperos e contacto com diferentes especiarias.
12. Carne grelhada: Contacto com a técnica de grelhar.
13. Fritos variados: Contacto com a técnica de fritura.
14. Hambúrguer no pão: Aplicação de várias técnicas anteriores.
15. Lasanha: Aplicação de várias técnicas anteriores.
16. Bacalhau à Brás: Aplicação de várias técnicas anteriores.
17. Crumble de maçã: Aplicação de várias técnicas anteriores.

6. Receitas

Retomando a ordem previamente sugerida, segue-se uma descrição detalhada de cada receita.

A apresentação respeita sempre uma ordem, que promove a organização antecipada das condições para uma preparação eficaz: os utensílios necessários, os ingredientes e, por fim, as etapas a cumprir de forma sequencial. Recomenda-se a leitura integral da receita antes de se iniciar o processo, facilitando assim a organização.

Receita 1: Bolo de logurte

Material:

Forma para bolos

Batedeira e taça de mistura

Colher de sopa

Espátula

Taça individual

Folha de alumínio

Luvras de proteção

Ingredientes:

1 iogurte sólido, natural ou de sabor.

Farinha com fermento

Açúcar

4 Ovos

Óleo

Manteiga para untar a forma

Procedimento:

1. Organizar a bancada de trabalho com todos os ingredientes e utensílios necessários. Colocar uma grelha a meia altura do forno. Ligar o forno a 180°. Untar a forma.
2. Abrir o iogurte e verter o conteúdo na taça de mistura. Guardar o copo do iogurte, pois será o volume de referência para o resto dos ingredientes.
3. Encher o copo vazio de iogurte com farinha, usando a colher de sopa ou vertendo diretamente de um canto da embalagem. Verter o conteúdo do

copo para a taça misturadora. Executar este processo quatro vezes.

4. Encher o copo vazio de iogurte com açúcar. Verter o conteúdo do copo para a taça misturadora. Executar este processo quatro vezes.
5. Encher o copo vazio de iogurte com óleo. Verter o conteúdo do copo para a taça misturadora.
6. Juntar o conteúdo de quatro ovos na taça misturadora.
7. Bater o preparado da taça misturadora com a batedeira. Começar na velocidade mínima durante 2 minutos e, de seguida, colocar numa velocidade intermédia durante 3 minutos. Desligar.
8. Verter o conteúdo da taça misturadora para o interior da forma, com a ajuda de uma espátula.
9. Cobrir o topo da forma com uma folha de alumínio. Colocar a forma no forno e temporizar 40 minutos. Ao fim de 30 minutos, retirar a folha de alumínio, deixando os restantes 10 minutos no forno sem cobertura.

10. Ao fim dos 40 minutos, desligar o forno e deixar arrefecer durante 15 minutos. Retirar a forma do forno utilizando as luvas de proteção.
11. Desenformar o bolo para o prato.
12. Receita terminada.

Receita 2: Pizza

Material:

Colher de sopa

Tabuleiro de forno

Luvas de proteção

Faca ou cortador de pizza (*Slicer*)

Ingredientes:

1 base de pizza

Embalagem pequena de polpa de tomate (20cl)

Fiambre fatiado

Queijo ralado (mozzarella)

Chouriço fatiado

Cogumelos

Pimento

Orégãos

Procedimento:

1. Abrir a embalagem de base de pizza e desenrolar, colocando no tabuleiro de forno com o papel antiaderente. Pré-aquecer o forno a 180°.
2. Cobrir a base de pizza com polpa de tomate. Iniciar pelo centro da base e ir espalhando na direção da periferia, com a ajuda de colher ou espátula.
3. Cobrir a polpa de tomate com fiambre.
4. Cobrir o fiambre com queijo ralado.
5. Distribuir chouriço, cogumelos e pimento por cima do queijo ralado, mediante gosto individual.
6. Colocar o tabuleiro à altura média do forno, apenas com fonte de calor inferior, durante 10 minutos. Passado esse tempo, ligar a função grill mais 5 minutos.
7. Retirar o tabuleiro usando luvas próprias. Deixar arrefecer 5 minutos e fatiar com uma faca ou cortador de pizza.

Receita 3: Sopa

Material:

Panela média

Colher de pau

Base para corte

Faca

2 taças médias

Descascador

Colher de sopa

Varinha mágica

Ingredientes:

3 batatas médias

2 cenouras médias

1 curgete

Couve-flor

1 cebola pequena

Sal

Água

Azeite

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Descascar as batatas, a cebola, as cenouras e a curgete, colocando as cascas numa das taças médias e os alimentos descascados noutra.
Terminando o descascar, deitar no lixo as cascas.
3. Na base de corte, cortar em quatro partes todos os alimentos descascados. Cortar também em pedaços a couve flor. De seguida, colocar os legumes na panela e adicionar água até cobrir ligeiramente o conteúdo.
4. Medir uma colher de sopa de sal e adicionar à panela. Repetir o processo com o azeite.
5. Colocar a panela no fogão. Ligar em intensidade forte até levantar fervura. De seguida, reduzir intensidade para o mínimo e deixar cozinhar durante 20 minutos.
6. Terminado o tempo de cozedura, deixar arrefecer um pouco. De seguida, utilizar a varinha mágica para passar a sopa.

7. Retirar uma amostra com uma colher de sopa e provar. Retificar o sal e a densidade conforme gosto pessoal.
8. Receita terminada.

Receita 4: Salada Russa

Material:

Panela média

Base para corte

Faca

2 taças médias

Descascador

Colher de sopa

Coador

Ingredientes:

3 batatas médias

2 cenouras médias

Ervilhas

Atum

Milho em lata

3 ovos

Sal

Água

Azeite ou maionese

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Descascar as batatas e as cenouras, colocando as cascas numa das taças médias e os alimentos descascados noutra. Terminando o descascar, deitar no lixo as cascas.
3. Na base de corte, cortar em pedaços pequenos os alimentos descascados. De seguida, colocar os legumes na panela. Acrescentar uma tijela de sopa de ervilhas. Adicionar água até cobrir ligeiramente o conteúdo.
4. Medir uma colher de sopa de sal e adicionar à panela.
5. Colocar a panela no fogão. Ligar em intensidade forte até levantar fervura. Adicionar três ovos. De seguida, reduzir intensidade para o mínimo e deixar cozinhar durante 20 minutos.
6. Enquanto os legumes cozem, abrir as latas de atum e deixar escorrer o conteúdo líquido na banca. Com a ajuda do garfo, colocar o atum

numa taça grande. Adicionar meia lata de milho cozido.

7. Terminado o tempo de cozedura, deixar arrefecer e coar o conteúdo. Pode passar os alimentos cozidos por água fria para acelerar o processo. Retirar os ovos cozidos para um recipiente e juntar os restantes alimentos ao atum.
8. Com cuidado, na taça grande, envolver todos os alimentos.
9. Descascar os ovos e cortá-los em rodela. Colocar por cima do resto do preparado.
10. Servir acompanhado de maionese ou azeite, conforme o gosto pessoal.
11. Receita terminada.

Receita 5: Arroz seco

Material:

Panela pequena

Chávena de café/chávena de chá

Recipiente médio (tigela de sopa)

Jarro de água

Colher de pau

Colher de sopa

Base para corte

Faca

Ingredientes:

Arroz agulha

Cebola pequena

Sal

Água

Azeite

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Medir a quantidade de arroz necessária e colocar num recipiente (uma chávena de café cheia por pessoa).
3. Medir a quantidade de água necessária, que será o dobro da de arroz, e colocar no jarro.
4. Descascar a cebola. Colocar as cascas no lixo.
Na base de corte, cortar a cebola em pedaços pequenos. Colocar a cebola cortada na panela.
5. Medir duas colheres de sopa de azeite. Colocar na panela juntamente com a cebola cortada.
6. Ligar o fogão em lume médio durante 2 minutos, enquanto mexe pontualmente com a colher de pau.
7. Adicionar o arroz medido previamente. Mexer durante 1 minuto.
8. Adicionar a água medida previamente. Colocar em lume forte.
9. Medir uma colher de sopa de sal. Colocar na panela.

10. Quando levantar fervura, colocar em lume mínimo.
11. Ligar um temporizador 10 minutos. No final do tempo deixar arrefecer.
12. Receita terminada.

Receita 6: Massa Cozida

Material:

Panela média

Jarro

Coador

Colher de sobremesa

Garfo

Ingredientes:

Massa do tipo preferido

Água

Sal

Azeite

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Encher a panela com água até meio. Adicionar uma colher de sobremesa de sal e uma colher de sobremesa de azeite.

3. Ligar o fogão no máximo até a água ferver e, nessa altura, colocar no mínimo.
4. Medir a quantidade de massa desejada e colocá-la na panela. Deixar cozinhar 12 minutos.
Pontualmente, mexer o conteúdo da panela com a ajuda de um garfo ou colher.
5. Finalizado o tempo, desligar o fogão. Coar o conteúdo da panela com o coador na banca da cozinha. A massa pode, depois de coada, ser novamente colocada na panela.
6. Servir como acompanhamento.
7. Receita terminada.

Receita 7: Omelete

Material:

Tijela média

Frigideira antiaderente

Ingredientes:

2 ovos

Manteiga

Sal

Queijo fatiado

Chourição ou bacon

Orégãos

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Partir os ovos, colocando o conteúdo na tijela.
Adicionar uma colher de chá com sal. Bater com o garfo ou batedor durante um minuto, de forma a ficar homogéneo.

3. Colocar uma colher de chá de manteiga na frigideira. Colocar em lume médio durante um minuto para a manteiga derreter.
4. Verter o ovo batido na frigideira, deixando ocupar todo o fundo. Colocar no mínimo. Deixar cozinhar um minuto.
5. Colocar uma fatia de queijo e uma fatia de chourição no centro da omelete, polvilhando com orégãos por cima.
6. Nesta altura, a omelete já terá ganho consistência e é possível ser “fechada”. Com uma espátula, dobrar a omelete sobre si mesma enquanto segura na pega da frigideira com a outra mão. Ganhando mais experiência, poderá dobrar em três partes, dobrando a parte mais próxima até ao meio da omelete e depois cobrindo com a parte mais afastada. Deixar cozinhar mais 1 minuto. Desligar o fogão.
7. Receita terminada.

Receita 8: Arroz caldoso (legumes, feijão ou tomate)

Material:

Panela pequena

Chávena de café/chávena de chá

Recipiente médio (tigela de sopa)

Jarro de água

Colher de pau

Colher de sopa

Base para corte

Faca

Copo de vinho

Ingredientes:

Arroz carolino

Cebola média

Sal

Pimenta

Cominhos

Água

Azeite

Vinho

Embalagem de 200ml de polpa de tomate

1 lata pequena de feijão vermelho

Chouriço de carne

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Medir a quantidade de arroz necessária e colocar num recipiente (uma chávena de café cheia por pessoa).
3. Medir a quantidade de água necessária, que será o triplo da de arroz, e colocar no jarro.
4. Descascar a cebola. Colocar as cascas no lixo.
Na base de corte, cortar a cebola em pedaços pequenos. Colocar a cebola cortada na panela.
Cortar e adicionar duas rodela de chouriço.
5. Medir duas colheres de sopa de azeite e adicionar na panela.

6. Ligar o fogão em lume médio durante 2 minutos, enquanto mexe pontualmente com a colher de pau.
7. Adicionar a polpa de tomate e um copo de vinho ao refogado. Acrescentar uma colher de sobremesa de sal. Acrescentar uma colher de café com pimenta e repetir o processo com os cominhos.
8. Adicionar a água previamente colocada no jarro. Aumentar a intensidade do fogão até a calda começar a ferver e, nessa altura, reduzir para o mínimo, deixando cozinhar durante 10 minutos.
9. Acrescentar o arroz, previamente medido, à calda. Deixar cozinhar durante 12 minutos, mexendo com uma colher de pau com regularidade.
10. Com a ajuda de uma colher, retirar alguns grãos e provar, de forma a confirmar a cozedura e o tempero. Corrigir conforme gosto pessoal.
11. Receita terminada.

Receita 9: Frango Estufado

Material:

Panela média

Colher de pau

Base para corte

Faca

Colher de sopa

Colher de sobremesa

Chávena de chá

Ingredientes:

1 cebola média

3 dentes de alho

1 embalagem pequena de polpa de tomate (20cl)

1 copo de vinho branco

1 frango partido em pedaços

Salsa

Sal

Pimenta

Azeite

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e o alho em fatias.
3. Numa das panelas, juntar a cebola cortada em meias-luas, o alho fatiado e uma chávena de chá de azeite. Ligar o fogão em nível médio e deixar refogar por 5 minutos, mexendo pontualmente com a colher de pau.
4. Adicionar o conteúdo da embalagem de polpa de tomate e um copo de vinho branco ao refogado. De seguida, juntar duas colheres de sopa rasas de sal e uma colher de sobremesa de pimenta. Adicionar um ramo de salsa.
5. Adicionar o frango em pedaços à panela e envolver na calda existente. Os pedaços deverão ficar quase totalmente submersos. Deixar cozinhar por 60 minutos. Virar os pedaços de frango pontualmente. Se se verificar pouco líquido

na panela, acrescentar aos poucos água ou vinho e corrigir o tempero.

6. Servir com acompanhamento desejado.

7. Receita terminada.

Receita 10: Massa à bolonhesa

Material:

2 Panela médias

Colher de pau

Base para corte

Faca

Colher de sopa

Colher de sobremesa

Chávena de chá

Colher para massa

Escorredor

Ingredientes:

1 cebola média

3 dentes de alho

1 embalagem pequena de polpa de tomate (20cl)

1 copo de vinho branco

500 gramas de carne de novilho picada

Salsa

250 gramas de esparguete

Sal

Pimenta

Água

Azeite

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e o alho em fatias.
3. Numa das panelas, juntar a cebola cortada em meias-luas, o alho fatiado e uma chávena de chá de azeite. Ligar o fogão em nível médio e deixar refogar por 5 minutos, mexendo pontualmente com a colher de pau.
4. Adicionar o conteúdo da embalagem de polpa de tomate e um copo de vinho branco ao refogado. De seguida, juntar duas colheres de sopa rasas de sal e uma colher de sobremesa de pimenta. Adicionar um ramo de salsa.

5. Adicionar a carne de novilho ao preparado e mexer com a colher de pau. Deixar cozinhar durante 30 minutos na intensidade mínima. Mexer pontualmente.
6. Noutra panela, colocar água até metade do volume. Adicionar uma colher de sopa de sal e uma colher de sobremesa de azeite. Ligar o fogão em nível máximo até levantar fervura, reduzindo de seguida para nível médio. Adicionar os 250 gramas de esparguete. Deixar cozinhar durante 10 minutos.
7. Escorrer a massa com um escorredor. Reservar.
8. Para servir, colocar uma colher de massa num prato e adicionar uma colher do preparado de carne. Adicionalmente, pode-se cobrir com um pouco de bechamel, queijo ralado, orégãos ou manjerição.
9. Receita terminada.

Receita 11: Cachaço de porco no forno

Material:

Assadeira

Tábua de corte

Faca de corte

Ingredientes:

Cachaço de porco (600 gramas a 1 kilo)

Batatas

Cebola

Azeite

Alho

Alecrim

Colorau

Cominhos

Vinho

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.

2. Iniciar a receita por temperar a carne. Num recipiente, colocar a carne e adicionar um copo de vinho branco, duas colheres de sopa de sal de cozinha, quatro dentes de alho esmagados, uma colher de sopa de colorau, uma colher de sobremesa de cominhos e um ramo de alecrim. Deixar marinar pelo menos durante 4h.
3. Descascar as batatas e cortar em pedaços médios. Colocar as batatas na assadeira juntamente com a cebola cortada em meias-luas. Adicionar uma colher de sopa de azeite, uma colher de sopa de sal, uma colher de sopa de colorau e envolver tudo.
4. Retirar a carne da marinada e colocar no centro da assadeira, mexendo as batatas para a periferia. Regar com um fio de azeite.
5. Colocar a assadeira no forno pré aquecido a 180°, numa altura intermédia e sem ligar a função grill, durante cerca de 60 minutos. Aos 30 minutos, recomenda-se virar a peça de carne e mexer o conteúdo da assadeira. Nos últimos 10 minutos, ligar a função grill.

6. Retirar a carne da assadeira e colocar numa base de corte. Deixar repousar 5 minutos. De seguida, fatiar a carne numa tábua de corte, colocando as fatias de volta na assadeira. Fica pronto a servir.
7. Receita terminada.

Receita 12: Carne Grelhada

Material:

Grelhador ou frigideira

Garfo e/ou tenaz

Prato ou assadeira

Travessa

Ingredientes:

Fêveras de porco

Sal

Pimenta

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Com antecedência mínima de 2 horas, numa assadeira, temperar as fêveras de porco com sal e pimenta, ou com outro tempero a gosto, como vinho branco, alho, salsa, pimentão, etc...
3. Colocar a frigideira ou grelhador num disco médio, na máxima intensidade. Salpicar água com a mão

molhada e tentar perceber se a temperatura está adequada, ouvindo o som de água a evaporar.

4. Com a ajuda de um garfo ou com a mão, colocar as fêveras no grelhador, gerindo o espaço disponível. Recomenda-se cozinhar uma de cada vez ou aos pares numa fase inicial, de forma a gerir o tempo de viragem e de confeção. Deixar cozinhar 2 minutos e depois virar as fêveras com a ajuda de um garfo. Deixar cozinhar mais 1 minuto.
5. Retirar, com a ajuda de um garfo ou tenaz, para uma travessa. Repetir o processo para todas as fêveras.
6. Servir com algum tipo de acompanhamento, como arroz, massa, batata ou salada.

Receita 13: Fritos (Rissóis, panados, croquetes)

Material:

Frigideira

Tenaz

Travessa

Papel absorvente

Luvras de cozinha

Ingredientes:

Alimento a fritar. (Rissóis, croquetes, calamares, chamuças, panados, filetes)

Óleo alimentar

Procedimento:

1. Colocar óleo na frigideira, caso não esteja já preparada. Recomenda-se preencher todo o fundo com uma profundidade de 2 cm, equivalente a uma falange do dedo indicador.
2. Preparar a travessa, forrando o fundo com duas camadas de papel absorvente, para colocar os alimentos no fim da fritura.

3. Colocar a frigideira num disco do fogão na intensidade máxima, até se perceber o óleo a ferver. Diminuir a intensidade para nível médio.
4. Com a ajuda da tenaz, colocar lentamente o alimento na frigideira, não o deixando cair no óleo, evitando salpicos excessivos. Deixar fritar durante 2 minutos e de seguida virar o alimento com a tenaz ou garfo. Deixar fritar por mais 1 minuto.
5. Com a ajuda de tenaz ou escumadeira, retirar os alimentos do óleo e colocar na travessa protegida com papel absorvente. Deixar repousar 1 minuto, para o óleo em excesso ser absorvido pelo papel, virando de seguida o alimento, para o óleo do outro lado ser também absorvido.
6. Repetir o processo as vezes necessárias. Trocar o papel absorvente quando necessário.
7. Receita terminada.

Receita 14: Hambúrguer no pão

Material:

Frigideira antiaderente

Prato

Espátula

Duas tigelas médias

Ingredientes:

Pão de hambúrguer

Hambúrguer

Sal

Queijo fatiado

Fiambre ou outro enchido fatiado

Tomate

Alface

Ketchup

Maionese

Procedimento:

1. Lavar e secar o tomate e a alface. Cortar o tomate em rodela. Individualizar as folhas de alface. Reservar nas tigelas médias.
2. No prato, colocar o pão de hambúrguer aberto ao meio. Na metade inferior colocar uma fatia de fiambre, uma folha de alface e uma rodela de tomate, por esta ordem. Reservar.
3. Aquecer a frigideira em lume forte durante 1 minuto. Grelhar o hambúrguer durante minuto e meio de cada lado, virando-o com a ajuda da espátula. Deixar repousar 2 minutos.
4. Com a ajuda da espátula e mão, acrescentar o hambúrguer grelhado à base do pão. Cobrir com uma fatia de queijo.
5. Acrescentar um pouco de ketchup ou maionese antes de cobrir todos os ingredientes com a metade superior do pão de forma.
6. Receita terminada.

Receita 15: Lasanha

Material:

Panela média

Tijela média

Tijela grande

Tábua de corte

Faca

Colher de pau

Colher de chá

Garfo

Assadeira

Luvas de proteção

Ingredientes:

1 cebola grande

3 dentes de alho

1 embalagem pequena de polpa de tomate (20cl)

1 copo de vinho branco

500 gramas de carne de novilho picada

Salsa

250 gramas de massa em placas de lasanha, de preferência massa fresca.

250 gramas de queijo mozzarella ralado

Sal

Pimenta

Água

Azeite

Embalagem de 200ml de molho bechamel

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e o alho em fatias.
3. Na panela, juntar a cebola cortada em meias-luas, o alho fatiado e uma chávena de chá de azeite. Ligar o fogão em nível médio e deixar refogar por 5 minutos, mexendo pontualmente com a colher de pau.

4. Adicionar o conteúdo da embalagem de polpa de tomate e um copo de vinho branco ao refogado. De seguida, juntar duas colheres de sopa rasas de sal e uma colher de sobremesa de pimenta. Adicionar um ramo de salsa.
5. Adicionar a carne de novilho picada ao preparado e mexer com a colher de pau. Deixar cozinhar durante 30 minutos na intensidade mínima. Mexer pontualmente.
6. Passemos à montagem da lasanha: Na assadeira, cobrir o fundo com as folhas de lasanha necessárias, geralmente duas ou três.
7. Cobrir as folhas de lasanha com duas conchas de sopa do preparado de carne picada.
8. Cobrir a carne com um pouco do molho bechamel.
9. Repetir a sequência massa, carne, bechamel até terminar a carne picada.
10. Finalizar, cobrindo com o bechamel existente e com o queijo ralado.

11. Pré aquecer o forno a 150°. Colocar a assadeira no nível médio do forno durante 20 minutos, para que a cobertura de queijo derreta.
12. Retirar do forno com a ajuda de luvas de proteção e deixar arrefecer 5 minutos. Cortar nas porções desejadas e servir.
13. Receita terminada.

Receita 16: Bacalhau à Brás

Material:

2 Panelas médias

Tijela média

Tijela grande

Tábua de corte

Faca

Colher de pau

Colher de chá

Garfo

Escumador

Ingredientes:

500 gr de bacalhau (postas, pedaços ou desfiado)

250 gr de batata frita palha

4 ovos

1 cebola grande

Azeite q.b.

Salsa opcional

Pimenta

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Numa panela, colocar água até meio e, com o fogão ligado em lume máximo, deixar ferver.
Nessa altura, colocar em lume brando e adicionar o bacalhau para cozer durante 15 minutos.
3. Enquanto o bacalhau coze, descascar a cebola e cortar em meias-luas.
4. Com a ajuda de um escumador, retirar o bacalhau da panela e deixar arrefecer numa tijela grande.
Reservar a água de cozedura. Desfiar o bacalhau quando a temperatura do alimento permitir, retirando peles e espinhas, se necessário.
5. Medir duas chávenas de café de azeite e colocar na panela. Ligar o disco do fogão em lume médio, adicionar a cebola e deixar refogar 3 minutos.
6. Reduzir para lume brando e adicionar o bacalhau desfiado. Envolver e deixar cozinhar durante 5 minutos.

7. Adicionar as batatas fritas. Adicionar duas chávenas de café de água de cozedura. Adicionar uma colher de chá de pimenta. Envolver e deixar cozinhar 5 minutos.
8. Enquanto aguarda, partir os ovos e colocar o conteúdo na tijela média. Com um garfo ou batedor, bater os ovos. Picar algumas folhas de salsa.
9. A receita está quase a terminar e deverá ser consumida logo que esteja pronta. Alerta as pessoas para estarem preparadas para irem para a mesa.
10. Adicionar os ovos batidos à panela e envolver bem. Polvilhar a salsa picada no final.
11. Receita terminada.

Receita 17: Crumble de maçã

Material:

Assadeira

Taça grande

Taça pequena

Sertã ou wok

Tábua de corte

Faca

Colher de pau

Colher de sobremesa

Garfo

Ingredientes:

100 gramas de manteiga (ou aproximadamente metade de uma embalagem de 250 gramas)

1 chávena de café cheia de açúcar

1 caneca de leite cheia de farinha

1 kg de maçã (recalcular açúcar e farinha mediante a quantidade de maçã)

Canela

Procedimento:

1. Organizar utensílios e ingredientes no espaço disponível.
2. Na taça grande, juntar o açúcar e a farinha.
3. Colocar a manteiga na taça de sobremesa e aquecer 15 segundos no micro-ondas. Verter de seguida a manteiga na taça grande, misturando com o açúcar e a farinha. Finalizar este passo com as mãos, amassando o preparado até obter uma textura arenosa. Lavar as mãos.
4. Pré aquecer o forno a 180°.
5. Descascar as maçãs e cortá-las em cubos médios, de cerca de 2 cm de lado (equivalente, como referência, ao tamanho da ponta de um dedo). Colocar os pedaços na sertã ou wok. Adicionar duas colheres de sobremesa de canela. Colocar em lume médio durante 5 minutos, mexendo regularmente, até a maçã começar a amolecer.
6. Verter a maçã para a assadeira de forma a ocupar todo o fundo.

7. Cobrir a maçã com o preparado inicial de farinha, manteiga e açúcar.
8. Colocar no forno pré aquecido, com fonte de calor inferior, durante 15 minutos. Após esse período ligar a fonte de calor superior mais 5 minutos, de forma a dourar a cobertura.
9. Retirar a assadeira do forno e deixar arrefecer 15 minutos. Servir em taças de sobremesa. Pode adicionar, opcionalmente, uma bola de gelado de baunilha.
10. Receita terminada.

7- Notas Finais

Finalizada a leitura deste manual, esperamos ter motivado e impulsionado alguém a enveredar por aquele caminho da culinária que sempre lhe suscitou curiosidade, mas que a deficiência visual lhe foi dando razões para adiar. Seja persistente, aceite e aprenda com os seus erros. O percurso pode parecer difícil, mas verá progressos relevantes num curto espaço de tempo. A repetição será o seu melhor treinador.

Ao “facilitador”, que leu este manual procurando a melhor maneira de ajudar, permita a iniciativa, mantenha a calma e intervenha apenas quando for estritamente necessário. As primeiras repetições de cada receita vão parecer que demoram uma eternidade. Lembre-se que o objetivo não é verificar quem cozinha mais depressa ou melhor, mas sim assegurar que a pessoa com DV adquira a sua autonomia na confeção das próprias refeições e deixe de precisar da sua ajuda.

Agradecemos aos nossos clientes que nos permitiram ir experimentando as várias técnicas descritas, assim como àqueles que nos fizeram o favor de ler este manual, contribuindo com a sua crítica construtiva, uns que passaram por este processo e outros que conseguiram a sua autonomia culinária com outros métodos e experiências, mas que de algum modo validaram o conteúdo do manual.